

Conteúdo Programático:

- 1- Mindfulness: origens, conceitos, práticas e aplicações – Os modelos MBSR e MBHP.
 - 2- Mindfulness e as Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e no Mundo
 - 3- Mecanismos Psicológicos de Mindfulness e a Convergências com as Psicoterapias de 3ª geração (“3ª onda”)
 - 4- Mecanismos Genéticos, Epigenéticos, Neurobiológicos e Cronobiológicos envolvidos em Mindfulness.
 - 5- Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (*MBCT-Mindfulness-Based Cognitive Therapy*)
 - 6- Prevenção de Recaídas baseada em Mindfulness (*MBRP-Mindfulness-Based Relapse Prevention*)
 - 7- Mindfulness e Transtornos alimentares (Mindful Eating)
 - 8- Mindfulness no Budismo e outras tradições contemplativas e filosóficas
 - 9- Mindfulness nas Organizações: Senso de Propósito e Teoria U
 - 10- Mindfulness, Sustentabilidade e Meio Ambiente
 - 11- Compaixão: origens, conceitos, práticas e aplicações (Terapia da Compaixão baseada nos Estilos de Apego)
 - 12- Mindfulness nos Esportes
 - 13- Mindfulness e Dor Crônica
 - 14- Mindfulness na Educação
 - 15- Metodologia de Pesquisa e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
-